

うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

4月 27日(月)
↓
5月 1日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮したメニューとなっています。

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

4月 27日(月) おかず

豚肉とピーマンのピリ辛炒めは四川豆板醤を使用しています。



成分値
エネルギー 394 kcal
たんぱく質 22.9 g
脂質 22.4 g
炭水化物 28.4 g
カルシウム 61 mg
食塩相当量 2.1 g

献立名	アレルゲン
カレーの天ぷら/ビーフンの炒め物/れんこんつくね○	・卵・乳成分・小麦
豚肉とピーマンのピリ辛炒め	・小麦
ブロッコリーとハムの和風炒め	・乳成分・小麦
野菜とあさりの中華煮	・小麦
うずら卵と椎茸の煮物	・卵・小麦
がんもの煮物	・小麦

4月 28日(火) おかず

国産舞茸を使用したかき揚げはいかがですか？

野菜とイカの中華ごま炒めは、電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 15.8 g
脂質 22.8 g
炭水化物 27.8 g
カルシウム 22 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルゲン
豚肉の味噌漬け焼き/平サヤいんげんの炒め物/舞茸入りかき揚げ○	・卵・小麦
野菜とイカの中華ごま炒め○	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
大根とツナのコンソメ炒め○	
高野豆腐とこんにゃくの煮物○	・小麦
うぐいす豆	

4月 29日(水) おかず

しろ菜はクセがなく食べやすい葉物野菜です。



成分値
エネルギー 387 kcal
たんぱく質 19.5 g
脂質 23.6 g
炭水化物 26.9 g
カルシウム 54 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルゲン
サバのみりん醤油焼き/玉ねぎとしろ菜の炒め物/ハムカツ	・乳成分・小麦
じゃがいもとひき肉のケチャップ炒め○	・乳成分
キャベツと玉子のコンソメ炒め○	・卵
ひじきの炒め煮○	・小麦
焼きなすの青じそ風味	・小麦
香の物	・小麦

4月 30日(木) おかず

国産のぶりとキャベツを使用したカツをご用意しました。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 14.3 g
脂質 18.8 g
炭水化物 41.2 g
カルシウム 86 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ カレーソース○/スパゲティソテー/人参の甘煮	・乳成分・小麦
ブロッコリーとベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
国産ぶりキャベツカツ○	・小麦
野菜とちくわの炒め物	・卵・小麦
さつまいもの煮物○	・小麦
香の物	

5月 1日(金) おかず

レモン香る真鯛カツは愛媛県産真鯛を使用しています。



成分値
エネルギー 389 kcal
たんぱく質 13.7 g
脂質 24.1 g
炭水化物 30.3 g
カルシウム 59 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の照り焼き/マカロニソテー/レモン香る真鯛カツ	・卵・乳成分・小麦
大根と豚肉の甘辛炒め○	・小麦
オクラとメンマの中華煮	・小麦
カリフラワーとウインナーのソテー	
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	・小麦

※アレルゲンは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性があります。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつまいも揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

4月 27日(月)
↓
5月 1日(金)

ごはん付きのお米は、千葉県産こしひかりを使用しています。

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮したメニューとなっています。

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

4月 27日(月) ごはん

油揚げに餃子の具を詰めたいなり餃子はいかがですか？



成分値	
エネルギー	552 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	18.7 g
炭水化物	79.0 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と豆の炒め物	・小麦
大根とコーンの中華煮○	・小麦
いなり餃子/ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
芽キャベツの煮物	・小麦
ごはん○	

4月 28日(火) ごはん

煮物は人気メニューの一つです。竹輪と椎茸の煮物をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	486 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	14.5 g
炭水化物	68.6 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
サバの粕漬焼き/きんぴらごぼう	・卵・小麦
キャベツとハムの洋風煮○	・乳成分
野菜とあさりの中華炒め	・小麦
竹輪と椎茸の煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

4月 29日(水) ごはん

ハンバーグは定番のデミグラスソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	484 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	14.5 g
炭水化物	73.6 g
カルシウム	10 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ デミグラスソース○	・乳成分・小麦
平サヤいんげんと人参の中華炒め	・小麦
こんにゃくとピーマンの炒め煮	・卵・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

4月 30日(木) ごはん

焼売はお好みで酢醤油や辛子を合わせてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	515 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	15.6 g
炭水化物	75.1 g
カルシウム	27 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
鶏肉のサンゾク焼き/マカロニソテー/焼売	・卵・小麦
青菜のお浸し	・小麦
キャベツと豚肉の炒め物○	・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

5月 1日(金) ごはん

若桃は果実として食べる桃になる前に摘んだものです。



成分値	
エネルギー	523 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	16.1 g
炭水化物	73.7 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
ピーマン肉詰めフライ/塩焼そば	・小麦
わかめと玉ねぎの煮物○	・小麦
タラのタンドリー焼き/平サヤいんげんとあげの炒め物	・乳成分・小麦
人参と麩の煮物○	・小麦
若桃甘露煮	
ごはん○	

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

こだわり御膳

うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

4月 27日(月)
↓
5月 1日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮したメニューとなっています。

この献立は、天然だし、压榨一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

4月 27日(月) こだわり御膳

なすの中華
ごま風味は
酢を使用し
てさっぱりと
した味になっ
ています。



成分値	
エネルギー	434 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	21.6 g
炭水化物	43.4 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ジンジャーソース○/目玉風オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
レモン香る真鯛のカツ/マカロニのレモンペッパーソテー	・卵・乳成分・小麦
しめじとブロッコリーの塩炒め○	
白菜とメンマの中華煮	・小麦
さつまいもと大豆の味噌炒め○	
なすの中華ごま風味	・小麦
ひじきとパプリカの和風煮	・小麦
野菜つみれの煮物	・小麦

4月 28日(火) こだわり御膳

多菜包子は
ひじきや豚肉
などの具材を
皮で包んだ
一品です。



成分値	
エネルギー	485 kcal
たんぱく質	20.9 g
脂質	29.9 g
炭水化物	33.7 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のちゃんぽん炒め○/多菜包子○	・乳成分・小麦
アジのチリソース/ビーフンの炒め物	・小麦
アスパラとあさりの炒め物	・小麦
大根と平サヤいんげんの中華炒め○	・小麦・えび
こんにゃくの柚子風味	・小麦
オクラとツナのスープ煮	
木の葉しんじょの煮物	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

4月 29日(水) こだわり御膳

日本の味で
ある牛すき焼
き風をお楽し
みください。



成分値	
エネルギー	477 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	25.5 g
炭水化物	35.8 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
タラのバターポン酢風焼き/玉ねぎと人参の炒め物/鹿児島県産豚肉メンチカツ	・乳成分・小麦
牛すき焼き風	・小麦
ピーマンとカリフラワーの炒め物	・乳成分・小麦
結び昆布と竹輪の煮物	・小麦
マカロニとささみのバジルソテー○	・乳成分・小麦
ごぼうの和風煮○	・小麦
じゃがいもと豆の塩炒め○	
香の物	・小麦

4月 30日(木) こだわり御膳

北海道産たこのキャベツカツには紅生姜が入っています。

いんげんとイカのコンソメ炒めは、電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。



成分値	
エネルギー	419 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	22.7 g
炭水化物	32.9 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
タンドリーチキン/塩焼そば/カレイの生姜煮	・乳成分・小麦
北海道産たこのキャベツカツ○	・卵・小麦
小松菜と高野豆腐の中華煮	・小麦
いんげんとイカのコンソメ炒め	
大根と人参の甘酢煮○	・小麦
人参とこんにゃくの煮物○	・小麦
ピーマンと玉ねぎのおかか炒め	・小麦
茶福豆	

5月 1日(金) こだわり御膳

春らしいふきの煮物をご用意しました。

揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなどお好みの調味料をかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	434 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	28.6 g
炭水化物	20.3 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
豚肉とブロッコリーのピリ辛炒め○/サワラの南部焼き	・小麦
蓮根と挽肉の照り焼き	・小麦
平サヤいんげんとあげの中華炒め	・小麦
ジャーマンポテト○	・卵・乳成分
ふきの煮物	・小麦
キャベツとしらすの玉子炒め○	・卵・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
香の物	・小麦

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつまいも揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

ボリューム弁当 (ごはん240g目安)				成分値						アレルギー	
				エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量		
4	月	27	日 月	豚の生姜焼き弁当	922 kcal	23.5 g	32.3 g	128.7 g	43 mg	2.6 g	乳成分・小麦
4	月	28	日 火	鶏の黒酢あんかけ丼	1160 kcal	38.1 g	44.0 g	154.2 g	41 mg	2.3 g	卵・小麦
4	月	29	日 水	ヒレカツとカレイの西京焼き弁当	682 kcal	25.0 g	12.7 g	112.0 g	37 mg	2.9 g	卵・小麦
4	月	30	日 木	肉じゃがと豆腐ハンバーグとメンチカツ弁当	853 kcal	22.8 g	26.8 g	124.4 g	52 mg	3.6 g	卵・乳成分・小麦
5	月	1	日 金	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦

生協のおそうざい(2人前)				成分値						アレルギー	
				エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量		
4	月	27	日 月	豚肉としいたけのオイスターソース炒め	443 kcal	19.2 g	26.3 g	30.8 g	62 mg	3.7 g	小麦
4	月	28	日 火	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
4	月	29	日 水	豚肉の唐揚げ 野菜黒酢あんかけ	686 kcal	25.8 g	39.0 g	67.1 g	27 mg	8.1 g	卵・乳成分・小麦
4	月	30	日 木	三元豚ヒレカツとシューマイ	604 kcal	30.4 g	33.0 g	46.2 g	27 mg	1.8 g	卵・乳成分・小麦
5	月	1	日 金	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)	429 kcal	33.7 g	31.1 g	11.7 g	23 mg	2.7 g	小麦

サイドメニュー *白飯のみのご注文はできません
白飯(150g目安) *千葉県産こしひかりを使用

<宅配便>冷凍おかず(5個セット)				成分値						アレルギー
				エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
4	月	27	日 月	鶏唐揚げの葱甘酢がけ	278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
				赤魚の地中海レモンソース	278 kcal	18.5 g	16.0 g	19.4 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
				牛しゃぶ	283 kcal	18.2 g	15.7 g	21.2 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
				鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮	281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	小麦
				カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・小麦

ご利用方法

- ◇1週間に合計3食以上ご利用があれば、週1日よりお好きなメニューをお届けします。
- ◇「うちの晩ごはんシリーズ(3種)」・「ボリューム弁当」・「生協のおそうざい」をお好きなメニューに組み合わせが可能です。
- ◇「ボリューム弁当」は14種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
- ◇「生協のおそうざい」は16種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
- ◇「冷凍おかずセット」は5個1セットをダンボールに梱包してヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」で月曜日にお届けします。
- ◇ご注文の締切は、お届け前週の水曜日となります。
- ◇受付締切り後の変更・キャンセルはご遠慮いただいております。
- ◇材料入荷の都合により献立の内容が変更になる場合がございます。
- ◇容器は、軽く水洗いを行い、次回のお届けに返却してください(ボリューム弁当、生協のおそうざい、冷凍おかずをのぞく)。
- ◇献立内容で一行に複数メニューがある場合、アレルギーは一括表示をしています。

夕食
生協の
宅配

生協の夕食宅配 受付センター

0120-228-566

<受付時間> 月曜日～金曜日 10:00～18:30